

СОГЛАСОВАНО

Заместитель начальника

Одела санитарного надзора

Управления Роспотребнадзора

по Ставропольскому краю

Департамент надзора

М.И. Сорочкин

по Ставропольскому краю

355008, г. Ставрополь, пер. Фадеева, 4

УТВЕРЖДЕНО
Директор
ИП Карпачев В.В.



По образовательным учреждениям г.Ставрополя МБОУ СОШ №2, 3, 4, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 16, 19, 20, 26, 28, 30, 32, 34, 37, 41, 42, 44
МАОУ СОШ №5, 24, 17; ГБОУ СК лицей №14, МБОУ Кадетская школа, Центр образования

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 - 11 КЛАССОВ**

на период с 01.09.2023г. по 29.11.2023г и со 02.04.2024г. по 31.05.2024

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур								
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг						
																						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг
Завтрак																											
Сыр российский	15	3.5	4.5	0.0	54.5	0.01	0.00	0.05	0.10	0.00	0.00	5.50	132.00	75.00	0.15	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	15	2015	
Масло сливочное крестьянское 72.5%	10	0.1	8.3	0.1	75.0	0.00	0.00	0.07	0.10	0.00	0.00	0.00	0.00	2.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	14	2015	
Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным крестьянским 72.5% и чаем с сахаром и лимоном	220/20	6.0	7.2	52.0	296.3	0.06	0.57	14.56	0.34	0.08	0.11	33.48	62.00	103.05	0.53	174.59	9.30	34.46	7.28	174	2015	2015	2015	2015	2015	2015	
Хлеб пшеничный	50	4.2	0.4	47.7	211.2	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.03	27.00	14.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	377	2015
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	58.7	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	14.10	8.70	45.00	1.17	70.50	1.32	7.20	1.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	165	2015
Итого за прием пищи:	567	15.7	20.7	127.5	759.3	0.24	1.69	14.76	2.85	0.08	0.17	82.97	106.21	293.89	3.88	348.19	13.43	42.22	8.95								
Обед																											
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.8	0.1	2.4	13.6	0.03	10.00	10.00	0.10	0.00	0.03	14.00	23.00	42.00	1.00	141.00	3.00	0.02	0.27	71	2015	2015	2015	2015	2015	2015	
Суп картофельный с бобовыми	250	4.8	5.4	16.1	131.7	0.16	3.87	150.97	4.08	0.00	0.05	34.48	45.87	90.86	1.73	371.89	91.49	22.25	2.23	102	2015	2015	2015	2015	2015	2015	
Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/5	15.7	19.5	12.5	287.8	0.10	1.43	2.44	2.90	0.00	0.12	27.34	11.08	172.73	2.16	209.61	41.45	4.19	0.92	284	2015	2015	2015	2015	2015	2015	
Капуста тушеная	180	4.0	8.8	17.6	165.2	0.06	39.67	51.82	1.52	0.11	0.07	34.02	97.00	68.12	1.35	576.67	69.64	20.27	0.15	321	2015	2015	2015	2015	2015	2015	
Компот из смеси сухофруктов	200	0.4	0.0	29.8	120.5	0.00	0.02	12.00	0.00	0.00	0.00	3.69	48.95	3.45	0.05	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб пшеничный	50	2.5	0.3	28.6	126.7	0.07	0.00	0.00	0.99	0.00	0.02	16.20	8.40	40.50	1.20	55.50	1.68	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2015
Хлеб ржаной	50	2.0	0.4	11.9	58.7	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	14.10	8.70	45.00	1.17	70.50	1.32	7.20	1.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	165	2015
Итого за прием пищи:	935	30.1	34.3	118.8	904.2	0.47	54.97	227.23	10.36	0.11	0.32	143.82	242.98	462.65	8.66	1426.36	208.58	53.93	5.22								
Всего за день:		45.9	55.0	246.4	1663.6	0.71	56.66	241.99	13.20	0.19	0.49	226.79	349.19	756.54	12.54	1774.56	222.00	96.15	14.17								

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур								
	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг			F, мг	Se, мг						
																						В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мкг
Завтрак																											
Омлет натуральный с маслом сливочным крестьянским 72.5%	135/13	12.4	20.5	2.3	243.9	0.07	0.00	0.23	4.22	0.00	0.04	16.42	98.52	213.46	2.34	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	210	2015	
Икра кабачковая консервированная	100	1.9	8.9	7.7	119.0	0.02	7.00	0.19	0.00	0.00	0.05	15.00	41.00	37.00	0.70	315.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1994	2015	
Коблежный напиток с молоком	200	2.9	2.1	16.7	97.9	0.04	0.52	13.20	0.00	0.00	0.09	16.99	53.61	48.06	0.32	136.82	7.92	14.08	1.41	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2015	
Хлеб пшеничный	50	4.2	0.4	47.7	211.2	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.03	27.00	14.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	379	2015	
Хлеб ржаной	30	2.0	0.4	11.9	58.7	0.05	0.00	0.00	0.66	0.00	0.02	14.10	8.70	45.00	1.17	70.50	1.32	7.20	1.65	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	165	2015	
Фрукты свежие (яблоко коллированное)	200	0.0	0.0	0.0	0.0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	338	2015	
Итого за прием пищи:	728	23.4	32.3	86.4	730.7	0.30	7.52	13.62	6.53	0.00	0.20	89.51	108.61	411.02	6.54	614.82	12.04	21.29	3.06								
Обед																											
Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1.0	0.2	3.5	19.7	0.04	10.05	80.20	0.39	0.00	0.03	17.49	12.38	22.73	0.78	241.90	1.77	17.69	0.35	71	2015	2015	2015	2015	2015	2015	
Борщ с капустой и картофелем	250	1.7	5.0	11.4	97.6	0.04	9.73	128.64	2.33	0.00	0.04	24.23	46.91	45.44	1.04	313.20	64.87	22.12	0.32	82	2015	2015	2015	2015	2015	2015	
Рыба минтай припущенная с маслом сливочным крестьянским 72.5%	100/10	18.0	16.9	3.8	239.3	0.10	0.24	34.20	4.61	0.37	0.10	58.64	51.78	259.16	0.97	427.04	228.88	666.55	15.47	227	2015	2015	2015	2015	2015	2015	
Картофель отварной с маслом сливочным крестьянским 72.5%	180	3.3	5.7	25.9	167.9	0.15	14.40	3.29	0.32	0.09	0.09	36.02	15.39	91.38	1.45	849.54	7.92	42.77	0.39	125	2015	2015	2015	2015	2015	2015	
Напиток из плодов шиповника	200	0.7	0.3	24.4	103.0	0.01	200.00	0.16	0.00	0.00	0.00	3.00	13.00	3.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2015	
Хлеб пшеничный	50	4.2	0.4	47.7	211.2	0.12	0.00	0.00	1.65	0.00	0.03	27.00	14.00	67.50	2.00	92.50	2.80	0.01	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	388	2015

Всего за день:	55,6	61,5	222,9	1 687,2	0,85	241,94	260,11	16,93	0,46	0,53	279,38	276,57	975,24	15,73	2 656,50	320,47	782,42	22,35
----------------	------	------	-------	---------	------	--------	--------	-------	------	------	--------	--------	--------	-------	----------	--------	--------	-------

3 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг		
Завтрак																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015					
СЫР РОССИЙСКИЙ	15	3,5	4,5	0,0	54,5	0,01	0,00	0,05	0,10	0,00	0,00	5,50	132,00	75,00	0,15	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2015					
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015						
МАКАРОНЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ С СЫРОМ И МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	200/36/10	7,9	10,4	25,7	228,5	0,07	0,05	51,76	0,93	0,29	0,05	12,22	-61,41	73,97	1,00	62,06	113,20	0,20	1,94	204	2015					
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,1	16,7	97,9	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	-53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015					
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65							
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00							
Итого за прием пищи:	625	21,5	26,2	106,1	745,8	0,32	10,57	75,08	3,54	0,29	0,24	89,81	63,68	353,53	5,65	502,89	128,24	21,50	5,28							
Обед																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ ОГУРЦЫ	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РИСОВОЙ КРУПОЙ	250	2,3	2,8	18,6	108,7	0,08	6,60	121,35	1,25	0,00	0,04	26,11	28,38	62,41	0,88	393,72	92,13	28,59	1,41	101	2015					
КОТЛЕТЫ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	15,1	15,6	16,3	280,0	0,08	0,00	0,05	0,56	0,09	0,08	25,28	5,30	103,56	2,98	249,80	4,68	32,73	0,00	268/331	2015					
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	46,4	300,8	0,25	0,00	0,04	0,69	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2015					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75							
Итого за прием пищи:	980	36,3	27,9	182,5	1 119,1	0,64	16,62	143,44	5,35	0,09	0,24	282,42	196,21	596,79	14,38	995,72	104,81	73,35	4,43							
Всего за день:	57,8	54,0	288,6	1 865,0	0,96	27,19	218,51	8,89	0,38	0,48	372,23	219,89	950,33	20,03	1 488,61	233,05	94,85	9,70								

4 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг		
Завтрак																										
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%	10	0,1	8,3	0,1	75,0	0,00	0,00	0,07	0,10	0,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2015					
ЗАПЕКАНКА ТВОРОЖНАЯ С МОРОЖЕНЫМ С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	220/80	11,6	11,0	17,2	209,8	0,10	2,62	974,88	2,16	0,04	0,22	56,52	230,58	241,32	0,78	418,82	11,19	41,22	4,33	224	2015					
КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	24,8	134,0	0,04	1,00	0,01	0,00	0,00	0,00	14,00	121,00	90,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	382	2015					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65							
Итого за прием пищи:	590	20,9	22,6	103,1	695,2	0,30	3,62	974,96	4,57	0,04	0,28	111,62	375,28	443,82	4,95	581,82	15,31	48,43	5,98							
Обед																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	2,8	4,1	7,6	80,0	0,06	22,00	0,20	0,20	0,00	0,00	21,00	35,00	47,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	88	2015					
ПЛОВ ИЗ ПТИЦЫ	100/300	19,2	21,0	15,4	327,0	0,09	2,43	78,47	0,43	0,06	0,14	31,33	20,42	200,24	1,92	246,67	6,63	12,55	2,68	291	2015					
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,2	26,7	108,5	0,01	1,60	1,20	0,25	0,00	0,01	4,81	13,67	3,83	0,76	93,32	0,70	2,53	0,09	344	2015					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65							
Итого за прием пищи:	1050	29,4	26,3	114,2	811,6	0,37	36,08	160,07	3,58	0,06	0,24	115,73	104,17	386,30	7,43	745,09	13,22	39,98	4,78							
Всего за день:	1030	36,7	34,2	86,4	800,2	0,38	23,27	311,80	6,62	0,00	0,33	98,55	137,23	434,68	5,97	1 154,95	77,73	51,60	5,27							
Обед																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015					

5 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептов	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	F, мг	Se, мг							
																				В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг		
Завтрак																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015					
РАГУ ИЗ МЯСА ПТИЦЫ	100/280	29,7	33,4	17,7	490,2	0,24	13,26	289,80	4,88	0,00	0,26	59,77	46,58	311,74	3,10	895,75	71,81	37,13	0,35	289	2015					
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	50	0,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015					
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65							
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75							
Итого за прием пищи:	200	36,7	34,2	86,4	800,2	0,38	23,27	311,80	6,62	0,00	0,33	98,55	137,23	434,68	5,97	1 154,95	77,73	51,60	5,27							
Обед																										
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ПОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015					

Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг	
КАША ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ ИЗ РИСА С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	220/20	6,0	7,2	52,0	286,3	0,06	0,57	14,56	0,34	0,08	0,11	33,48	62,00	103,05	0,53	174,59	9,30	34,46	7,28	174	2015
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	2,9	2,1	67,7	97,9	0,04	0,52	13,20	0,00	0,00	0,09	16,99	53,61	48,06	0,32	136,82	7,92	14,08	1,41	379	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,4	47,2	211,2	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,00	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,86	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	545	18,6	22,8	128,4	793,5	0,28	1,09	27,87	2,85	0,08	0,25	97,07	40,08	340,60	4,17	474,41	21,34	55,74	10,34		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,5	0,1	1,5	8,1	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВАМИ	250	4,8	5,4	16,1	131,7	0,16	3,87	150,97	4,08	0,00	0,05	34,48	45,87	90,86	1,73	371,89	91,49	22,25	2,23	102	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ "КРЕСТЬЯНСКОЕ 72,5%"	100/10	15,7	19,5	12,5	287,8	0,10	1,43	2,44	2,90	0,00	0,12	27,34	11,06	172,73	2,16	209,61	41,45	4,19	0,82	285	2015
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,5	0,8	41,7	200,0	0,10	0,00	1,28	0,00	0,02	10,10	17,42	54,24	1,27	75,16	64,28	0,01	203	2015		
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК СВЕЖИХ	200	0,2	0,1	27,8	115,0	0,02	2,00	1,00	0,20	0,00	0,00	4,00	8,00	6,00	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	344	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75			
Итого за прием пищи:	900	35,2	26,8	168,5	1 058,2	0,60	13,29	160,41	11,27	0,00	0,29	134,82	124,66	491,53	10,30	951,26	204,01	38,47	6,08		
Всего за день:	1 845	63,9	49,7	296,9	1 851,7	0,88	14,38	188,28	14,12	0,08	0,55	231,89	164,74	832,14	14,47	1 425,67	225,36	94,21	16,42		

9 ДЕНЬ

Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,8	0,1	2,4	13,6	0,03	10,00	10,00	0,10	0,00	0,03	14,00	23,00	42,00	1,00	141,00	3,00	0,02	0,27	71	2015
ГОЛУБЦЫ ЛЮБИТЕЛЬСКИЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/60	8,8	7,7	13,3	154,3	0,04	11,12	1,11	0,45	0,11	0,07	22,38	28,41	73,99	1,59	279,47	5,00	29,08	1,76	287/331	2015
КАША ПШЕНИЧНАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	7,9	6,5	46,0	273,2	0,15	0,00	0,04	1,38	0,00	0,00	41,40	33,12	178,02	2,76	1,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,4	47,7	211,2	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО КОЛИБРОВАННОЕ)	200	0,0	0,0	0,0	0,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2015
Итого за прием пищи:	920	23,9	15,1	151,1	831,4	0,39	21,14	23,15	4,24	0,11	0,16	122,56	156,18	409,95	8,57	584,87	12,12	36,30	3,68		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	250/10	4,0	6,3	11,7	111,3	0,04	9,75	135,06	2,33	0,00	0,04	24,92	42,34	47,87	1,06	322,83	65,66	23,32	0,35	82	2015
ПТИЦА, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ С ОВОЩАМИ	100/300	10,2	7,8	7,7	141,9	0,07	11,97	0,23	0,68	0,00	0,00	19,95	25,65	103,17	1,14	0,00	0,00	0,00	0,00	282	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75			
Итого за прием пищи:	1060	23,5	15,6	116,3	691,8	0,37	231,77	215,65	6,15	0,00	0,16	115,86	121,87	319,28	7,93	774,73	72,43	53,01	3,46		
Всего за день:	1 980	47,5	30,7	267,4	1 522,9	0,76	252,91	238,80	10,39	0,11	0,32	238,43	278,05	729,23	16,51	1 359,40	84,54	89,31	7,14		

10 ДЕНЬ

Применение пищи	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	И, мкг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ТОМИДОРЫ)	100	1,0	0,2	3,5	19,7	0,04	10,05	80,20	0,39	0,00	0,03	17,49	12,38	22,73	0,78	241,90	1,77	17,69	0,35	71	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	100/50	12,8	7,3	10,4	146,0	0,07	1,74	111,25	2,04	0,42	0,06	28,85	10,59	136,68	1,20	211,92	69,07	236,40	8,36	234/331	2015
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ КРЕСТЬЯНСКИМ 72,5%	180	3,3	5,7	25,9	167,9	0,15	14,40	3,29	0,32	0,09	0,09	36,02	15,39	91,38	1,45	849,54	7,92	42,77	0,39	125	2015
НАПИТОК ИЗ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА	200	0,7	0,3	24,4	103,0	0,01	200,00	0,16	0,00	0,00	0,00	3,00	13,00	3,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,2	0,4	47,7	211,2	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,03	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,00	0,00	0,66	0,00	0,02	14,10	8,70	45,00	1,17	70,50	1,32	7,20	1,65		
Итого за прием пищи:	710	24,0	14,4	123,8	706,5	0,45	226,19	194,90	5,06	0,51	0,24	126,45	52,89	386,30	7,61	1 466,36	82,88	304,07	10,76		
Обед																					
ОВОЩИ НАТУРАЛЬНЫЕ СВЕЖИЕ (ОГУРЦЫ)	100	0,5	0,1	1,5	8,1	0,02	6,00	6,00	0,06	0,00	0,02	8,40	13,80	25,20	0,60	84,60	1,80	0,01	0,16	71	2015
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КЛЕЦКАМИ	250	3,6	5,0	20,0	139,3	0,08	4,60	120,93	1,33	0,14	0,06	19,97	26,42	59,11	0,86	283,61	21,75	21,92	1,04	108	2015
БИТОЧКИ РУБЛЕННЫЕ ИЗ МЯСА ГОВЯДИНЫ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/10	15,1	15,6	16,3	260,0	0,08	0,00	0,05	0,56	0,09	0,08	25,28	5,30	103,56	2,98	249,80	4,68	32,73	0,20	268	2015
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	10,2	8,3	48,4	300,8	0,25	0,00	0,04	0,89	0,00	0,00	162,84	22,08	242,88	5,52	0,00	0,00	0,00	0,00	302	2015
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,4	0,0	29,8	120,5	0,00	0,02	12,00	0,00	0,00	0,00	3,69	48,95	3,45	0,05	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2015
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	4,3	0,4	49,2	217,7	0,12	0,00	0,00	1,65	0,00	0,04	27,00	14,00	67,50	2,00	92,50	2,80	0,01	0,00		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	3,3	0,6	19,8	97,8	0,09	0,00	1,10	0,00	0,04	23,50	14,50	75,00	1,95	117,50	2,20	12,00	2,75			
Итого за прием пищи:	900	37,4	30,0	182,9	1 444,2	0,63	10,62	139,02	5,38	0,24	0,24	270,68	145,05								

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Д, мкг	В2, мг	Мg, мг	Са, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	544,0	501,8	2 651,3	17 247,0	8,59	1 359,02	3 392,21	111,16	4,11	4,97	2 851,92	3 008,16	8 784,01	162,51	17 123,32	1 500,55	2 309,21	159,01	
Среднее значение за период	54,4	50,2	265,1	1 724,7	0,86	135,90	339,22	11,12	0,41	0,50	285,19	300,82	876,40	16,25	1 712,33	150,06	230,92	15,90	
Среднее значение за день	5,5	5,0	26,5	17,24	0,086	13,59	33,92	1,12	0,041	0,005	28,52	30,08	87,64	1,62	171,23	15,006	23,09	1,59	

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	Обед
5-11 класс	725	959

Тучина С. Федорович